

Een goede zithouding is:

- Comfortabel
- Stabiel
- Waardig

Eenvoudige zit-instructie

Ga zitten in een houding die comfortabel, open en waardig is. Je kan je ogen open houden of sluiten. Leg je handen op je knieën of in je schoot.

Sluit je niet af, dwaal niet weg, maar blijf alert aanwezig.

Ga met je aandacht naar je ademhaling, voel hoe je inademt en hoe je uitademt.

Telkens je merkt dat je met je aandacht weg bent of in je gedachten en gevoelens meegesleept wordt, keer je naar je ademhaling terug.

Zittend, ademend, kijk je naar wat zich nu aandient. Oordeel niet. Als zich prettige gevoelens aandienen, probeer ze niet vast te houden. Als zich pijnlijke gevoelens aandienen, probeer ze niet weg te duwen.

Blijf er zittend ademend bij aanwezig, met een milde open aandacht.

Doe niets, verwacht niets, laat zijn.

Kijk of je na het beëindigen van de meditatie iets van die open aandacht kan behouden en of je er op kleine momenten doorheen de dag kan naar terugkeren.

Huiswerk na sessie twee

Formeel :

1. Oefen zes dagen op zeven :
 - om de andere dag de bodyscan
 - om de andere dag een kwartier zitmeditatie, en, verspreid doorheen de dag, drie maal
2. Drie minuten “ademruimte” drie maal per dag op een gepland moment

Informeel :

1. Noteren van prettige gebeurtenissen
2. Mindfulness bij een routine-activiteit

Twee Modi:

1. Doe-Modus

- Deze modus wordt geactiveerd wanneer wij waarnemen dat de dingen anders zijn dan we willen. Ze zijn niet wat we vinden dat ze (zouden) moeten zijn. Men wil vooral de kloof tussen wat is en wat zou moeten zijn dichten. Dit geeft twee effecten:
 1. Evalueren
 2. Denken in tegenstellingen
- In de doe-modus is er een neiging tot een negatief gevoel zoals onbehagen, ontevredenheid...
- Zet aan tot actie of zet die intentie inwendig in gang. Voor het herstellen van een lekke band is dat OK. Maar bij complexere zaken waar men niet direct iets kan aan doen (een verbroken relatie, een depressie) is het resultaat vaak een gevoel van falen, piekeren, onvrede, eindeloos negatief beoordelen en veroordelen van zichzelf en de omgeving, bewustzijnsvernauwing.
- Deze reactie gestuurd door de automatische piloot
- In deze modus zijn we vooral bezig met verleden en toekomst. Ze worden geanalyseerd en vergeleken met het heden.
- Gedachten en gevoelens worden bijna concrete dingen waar we iets willen, mee doen. Bijvoorbeeld: kwaadheid direct laten leiden tot een concrete tegenreactie...

2. Zijnsmodus

- Staat tegenover de doe modus. Het gaat hierbij om een *andere kwaliteit* van aandacht, dus niet alleen dat de aandacht op een ander object zou gericht zijn.
- Men wil geen doel bereiken.
- Geen behoefte tot dingen te veranderen, te evalueren. Niet gericht op het ontdekken van tekorten of het bezig zijn met het verschil tussen wat is wat zou moeten zijn. Eerder een toestand waarin men de dingen laat zijn zoals ze zijn en daar als dusdanig zijn aandacht op richt.
- Werkt verruimend.
- Steeds in het hier en nu. De relatie tot de gedachten, gevoelens en ervaringen is er een zoals tegenover de geluiden op de achtergrond. We nemen ze gewoon waar.
- Het gaat over de onmiddellijke ervaring van de dingen, niet het denken erover.
- Vereist een grote tolerantie voor soms onaangename gevoelens.
- Maar ook: in deze modus ontvouwt zich alles van moment tot moment met een gevoel van frisheid, vrijheid, rijkdom. Het is het gevoel van iets voor het eerst te zien en te voelen.

Het is niet zo dat de ene modus beter of slechter is dan de andere. Het gaat erom te kunnen “schakelen” tussen beide. Vooral de zijnsmodus is voor veel mensen wat verloren gegaan.

Meditatie

is niet

wat je denkt

Prettige ervaringen

	Wat was de prettige ervaring ?	Was je je op dat ogenblik bewust van je prettige gevoelens ?	Wat voelde je op dat ogenblik in je lichaam (in detail)?	Met welke stemmingen, gevoelens, gedachten ging dit gepaard ?	Welke gedachten komen er op, nu je dit opschrijft ?
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					

Prettige ervaringen

	Wat was de prettige ervaring ?	Was je je op dat ogenblik bewust van je prettige gevoelens ?	Wat voelde je op dat ogenblik in je lichaam (in detail)?	Met welke stemmingen, gevoelens, gedachten ging dit gepaard ?	Welke gedachten komen er op, nu je dit opschrijft ?
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					

Reactie versus Respons:

Reactie:

- Zet een automatisch verlopende keten van gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties in gang. (automatische piloot)
- Je “knopjes” worden ingedrukt.
- Deze keten leidt gemakkelijk tot conflicten met jezelf of anderen. Die zijn op hun beurt weer een bron van stress.
- De enige reactie is vaak dit allemaal te onderdrukken. Dat geeft een vals gevoel van controle.
- Op het moment dat je reactie begint is waarop je reageert reeds gebeurd en verleden tijd.

Respons:

- Gebeurt niet automatisch.
- Er is bewustzijn wat reeds een verschil maakt.
- Respons gaat gepaard met een zekere vertraging.
- Bewustzijn van de wat er gebeurt en je bent je gewaar van je eigen neiging tot reageren.
- De keten van
Situatie --> Interpretatie --> Emotie/gevoel --> Gedrag worden wat uit elkaar gehaald waardoor er meer ruimte komt om te *kiezen*.
- Er is niet het automatisch handelen, maar gewaarzijn.
- Gevoelens en gedachten worden niet onderdrukt. De soms hevige en ongezonde reactie is minder hevig of duurt minder lang

Prettige ervaringen

Datum en Dag	Bodyscan	Zitmeditatie	Dagelijkse Activiteit	Drie minuten
Vrijdag Datum:				
Zaterdag Datum:				
Zondag Datum:				
Maandag Datum:				
Dinsdag Datum:				
Woensdag Datum:				

Prettige ervaringen

Stilstaan bij ervaringen

In de loop van de training zullen we je vragen stil te staan bij dagelijkse ervaringen. Het maakt deel uit van de informele oefeningen.

De bedoeling is om aandachtig stil te staan bij gebeurtenissen die vaak onopgemerkt voorbij gaan. Op die manier kun je dingen van jezelf leren waar je misschien nooit eerder op gelet had.

We beginnen met prettige ervaringen. Wat was de prettige ervaring? Noteer iedere dag een prettige ervaring. Dat hoeft geen piekervaring te zijn. Neem iets kleins. Misschien heb je de indruk dat je helemaal niets prettigs meemaakt, maar als je goed kijkt zijn er altijd wel kleine dingen. Zeker als er veel misgaat kan het zinvol zijn om daar ook weer oog voor te krijgen.

Gevoelens zijn steeds lichamelijk of hebben een lichamelijke component. Beschrijf zo gedetailleerd mogelijk wat je op dat ogenblik in je lichaam voelde. Onderzoek bij jezelf ook met welke stemmingen, gevoelens, gedachten deze ervaring gepaard ging. Kijk naar jezelf hoe je op het ogenblik zelf en achteraf met de ervaring omging.

Het is hierbij niet zozeer van belang de juiste woorden te vinden, maar wel van er op een open manier aandacht aan te schenken en te leren van je eigen ervaring.

Hetzelfde doen we later met onprettige ervaringen en met stressvolle communicaties. Telkens gaat het erom te leren hoe je ermee omgaat en te zien hoe je vanuit deze aandacht op de gebeurtenis kan antwoorden.